

Dario Calvaruso

谈阿育吠陀

Part II 健康与智慧守则（上）

在上期的文章中，Dario 老师已经阐述了什么是阿育吠陀以及它的一些基本原则。那么，我们在日常生活里，又应该如何将理论转化为实践，让自己更加健康地生活？Dario 老师认为，这需要我们每天遵循健康与智慧守则（svasthavṛtta），包括高尚行为守则、健康的饮食方式以及遵行日间和夜间的行为程序。

撰写 / Dario Calvaruso 翻译 / Yan 编辑 / 阿媛 图片 / Siunan Photography

健康与智慧守则 (svasthavṛtta)

svasthavṛtta 的字面意思是健康守则，是饮食和生活方式的日常程序，健康的人依此获得幸福。根据阿育吠陀的理论，有智慧的人应该以保持身体要素的平衡、最佳的消化力和新陈代谢的方式来注意饮食、行为和运动。这三个因素的任何改变都将导致疾病。人们应该遵循高尚行为（sadvṛtta），昼（dinacaryā）、夜（rātrīcaryā）和不同季节（ṛtucaryā）的养生法。

高尚行为守则 (sadvṛtta)

为了保持身心健康，人的尊严、社会福祉和灵性成长，我们必须遵守高尚行为守则。如果一个人内心平和、语言柔和，没有愤怒和贪婪，在生活中不会伤害他人与生物，工作投入而专精，履行各项职责，热心慈善并勤于学习和分享，平静并奉献于师长，那么他永远都不会受苦。这样的一个人，可以在现世中获得任何想要的东西。

一个人也应该帮助他人，为社会福利作出贡献。因为个人与社会是相互依存的，个人只能在健康的社会中保持健康，而一个良好的社会应该施行适当的法律和公正原则。政府应为

人们的健康生活提供必需品，如教育、社会健康医疗、纯净的食品、空气和水。健康的社会是所有人贡献的结果，因此，孩子们应从年幼时就接受具有崇高道德价值观和健康生活方式的教导。

现代社会似乎主要是被有利可图的目标所驱动，如物品的生产与消费，而以个人的健康为代价。与雅利安人同期，古希腊人也发展了一套哲学和医学体系，有力地反映出与阿育吠陀相同的基本原则。显然，古代文明比现今时代更了解自然，也更了解宇宙的基本规律以及健康与灵性生活的重要性。这些原则似乎是普遍的，并可以适用于所有个人，如果我们首先开始改善自己，世界也可以变得更好。

健康饮食 (pathy ā pathya)

根据阿育吠陀的理论，支撑个人健康的三个支柱是：饮食、睡眠和活动。一旦我们成年，身体由于自我摧毁的天性而开始逐渐衰退。梵文术语“śarīra”不仅指“身体”，还有“自我摧毁或灭亡”的意思。因此，通过采取个性化、健康的、季节性的、滋养的和悦性饮食的方式，来减缓身心的这种自我恶化的过程是非常重要的。



Pure Yoga 资深瑜伽老师 Dario Calvaruso



Dario 在采访中向我们展示了如何很容易地从食物的颜色和质地观察到其品质。天然食物可以被身体更好地吸收，并且比转基因体（GMO）更容易变成营养物质。转基因体经常被设计成更能抵抗杀虫剂，并最终可以自己产生杀虫剂。随着转基因体的使用，农场可以增加产量并以更低的价格出售食品。事实上，转基因体具有潜在害处，包括引发癌症和对神经、内分泌和生殖系统的损害。刚开始，购买有机非转基因食品似乎有点贵，但是我们不仅会更健康，而且最终算起来还是节省了钱。

明智的人应该在他的饮食计划中考虑以下几个因素：

- 自然 (prakṛti)
- 加工 (karaṇa)
- 组合 (saṁyoga)
- 摄入量 (rāśi)
- 居住地 (deśa)
- 时间相关因素 (kāla)
- 适合食用者的食品 (prāśītr)
- 摄取食物的处方规定 (upayogasamsthā 或 bhojana-niyāma)

食物的性质可以通过有资格和经验的阿育吠陀导师，或是通过参考典籍来了解。

阿育吠陀的分支之一——dravyaguṇa——详细提供了许多植物 (auśadha) 和食品 (āhāra) 的特性、品质 (guṇa)、用法、治疗功能 (karma)、味觉索引 (rasa)、固有的药力 (vīrya)、最终结果 (vipāka) 和具体药效 (prabhāva)。

加工和食物的组合可以完全转变食物的性质，万灵药可以变成毒药，毒药也可以变成万灵药。食物的摄入量也很重要。通常来说，每个人的理想食量是他的双手放在一起形成的杯状可以容纳的量。

除此之外，人们还应该考虑食物的品质 and 个人的消化能力。

与轻质食物相比，厚重的食物应摄取较少的量。

而居住地和与时间相关的因素（如一天中的时间段和季节）也起着重要的作用。作为一般规则，人们应该摄取与居住地和季节品质相反的食物。例如，如果生活在干燥的地区，应该摄取更多的油性食物；冬天应该摄取热的、油性的食物；夏天则应该摄取甜、冷、滋养的食物等等。

人们还应考虑个人的身体要素 (doṣa)、年龄、新陈代谢、力量、消化能力以及所有其它特殊方面 (prāśītr)。

最后但也同样重要的是，人们应根据其居住地的传统和文化，遵循摄取食物的规定 (bhojananiyāma)，这些规则是几个世纪以来建立起来并被验证的。

食物不相配的一些例子

| 类目 | 描述 | 例子 (摄取) |
|-----------------------|--------------|-------------------------------|
| deśa - 地点 | 与居住地不匹配 | 干燥地区的干物，湿地的油腻物 |
| kāla - 时间 / 季节 | 与季节 / 时间的不匹配 | 冬季的干冷物，夏季的热辣物 |
| agni viruddha | 与消化能力的匹配 | 厚重食物 ↔ 消化力低下； 轻质食物 ↔ 消化力强大 |
| mātra viruddha: | 量 / 比例上的不匹配 | 蜂蜜与酥油等量混合 |
| vīrya viruddha | 效力上不匹配 | 寒性与热性的搭配 |
| samyoga (组合) viruddha | 组合上的不匹配 | 酸味物与牛奶 |
| krāma viruddha | 顺序上的不匹配 | 食用蜂蜜后喝热水， 正餐后食用凝乳 (晚间) |
| parihāra viruddha | 禁忌上的不匹配 | 喝完热茶后立即喝冷水 |

食物是来自整个宇宙的礼物，所以用餐的行为是一种献祭，应以最高的尊重对待食物。在这个观点中，应该只吃保持健康所必需的食物。健康、力量、智慧、灵性成长、快乐和生命本身都体现在食物中。那些认识到食物重要性的人，会带着尊敬，把食物当成药物来适量食用，这些人将会拥有长而愉悦的生命，其他没有抵制住暴食诱惑，而被感官满足所奴役的人将面临疾病、悲伤，最终过早地毁坏他们的生命。

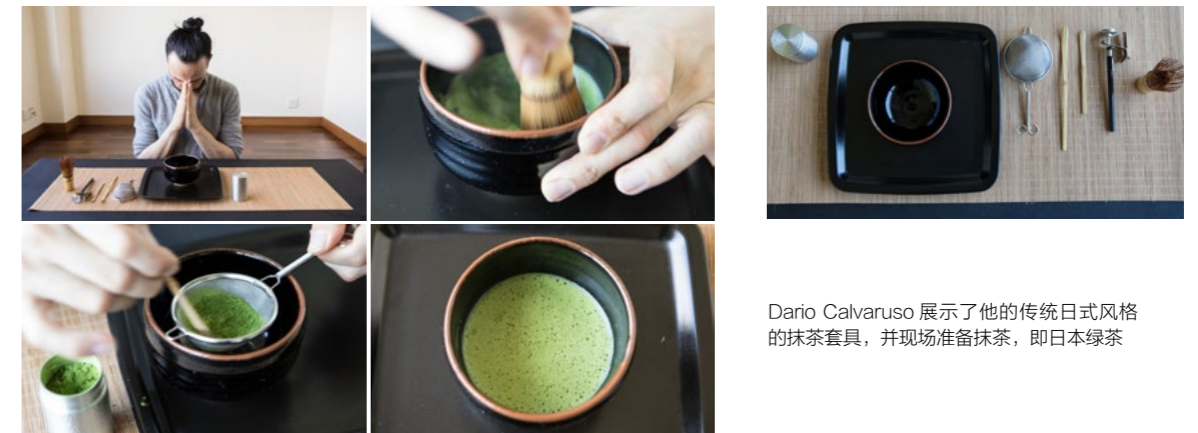
用餐时，一个人应当双腿交叉坐在面朝东方的草垫上。食物应放在干净的盘子或叶子上，而且要适量。

用餐前应该先供给孩子，接着是客人，然后是长者和其他人。盘子应放在专门用于就餐的干净桌垫上，用餐结束后每个人

洗自己的盘子是一个非常好的习惯。

用餐时，不应讲话、阅读或做任何其他的活动，而应该关注食物及其美味。为了促进食物的消化和营养的吸收，应该只有在前一餐食物消化后，新的食欲再升起时才进食，应该避免过度饮食 (adhyaśana)；不规律的前后餐之间进食 (viśamāśana)；吃与不健康食物混合在一起的食物；在头脑严重不安时进食；在晚上进食以及在干净的地方与邪恶的人一起用餐。

一般来说，每天的用餐次数最多三次，每次只到 3/4 的胃容量。食物组成的 1/2 应为固体，1/4 为液体，如此剩下的 1/4 胃应该是空的，以便于身体要素的运动和消化过程。



Dario Calvaruso 展示了他的传统日式风格的抹茶套具，并现场准备抹茶，即日本绿茶

日间例行程序 (dinacaryā)

- 日出前 90 分钟起床 (brahmā muhūrta) 并做一会儿冥想
- 清晨的清洁法 (kriyā) 程序：
 - 观察清洁活动，如排泄的尿液和粪便等
 - 半浴 (洗手、脸和脚)
 - 用天然牙膏刷牙，用草药浸液漱口，用手指或刮舌器刮擦舌头 (不要使用含氟化物和人造剂的牙膏)
 - 在刮舌后，喝至少 750 毫升水或季节性草药浸液
 - 使用 3-4 茶匙普通椰子油漱口
 - 漱口 20 分钟，吐出来 (不要吞下，因为它已“拉出”所有的细菌)
 - 用右手食指和牙粉清洗口腔，摩擦牙龈
 - 喝两汤匙初级冷榨椰子油或橄榄油
 - 做灌肠清洁法
 - 重复灌肠清洁法三次或更多，直到排出干净的水
 - 练习水涅提 (jāla neti) 和圣光调息 (kapālabhātī)
 - 在第二次排尿之后，接着做火的扩张 (agnisara) 和磁力 (nauli) 清洁法
 - 用油性肥皂洗澡，按摩全身
- 在清洁法之后，清晨 (brahmā muhurtha) 是冥想、唱诵和哲学学习的最佳时机。日出之前的早晨不适合练习体式 (āsana) 或任何剧烈运动
- 日出之后，在干净的环境中散步，最好是露天的地方，或选择根据自己的能力在通风良好的房间内做 āsana 练习
- 为了获得最佳效果，应该至少一周内每天更换体式序列 / 练习程序
- 运动后，应该做摊尸式 (śavāsana)。一般来说，每 30 分钟练习需要一次 5 分钟的摊尸式
- 用浴皂快速自我按摩，接着淋浴，消除身心的热
- 根据你的体质和季节吃早餐
- 真诚地专心于工作，不要对他人造成伤害
- 享受工作，完全投入工作去找到生命中的快乐
- 早餐后 4 小时用午餐
- 午餐应该是一天的主餐，而不是早餐
- 作为一般规则，饮食应该是悦性的、滋养的、轻质的、温暖的、油性的
- 在平静的气氛中与家人或朋友在一起，以愉快的心情用餐
- 如果工作许可，再次回去工作前，与家人和朋友一起呆上一会儿
- 带着奉献精神回到工作上
- 晚上下班后，找个时间去散步，做体育锻炼或和朋友见面。如果你寻求独自一人的平静，最好找一个贴近自然的地方，远离他人



Dario Calvaruso 向我们展示如何做 nauli

夜间例行程序 (rātricaryā)

- 晚上应该在日落之前吃晚饭
- 在晚餐和睡觉之间至少要有三个小时
- 应该睡在一个不太硬也不太软的平床上
- 晚上的性活动对于充分的睡眠、整体健康和繁衍后代都很好
- 睡眠会消除白天的身心疲劳
- 睡眠恢复精力，这就是为什么它被称为生物的维持者 (bhūta - dhātī)

在后面的文章会讲到：

健康与智慧守则 (svasthavṛtta) 第 2 部分

季节养生法 (ṛtucaryā)

提升疗法 (rasāyana)

壮阳疗法 (vājīkaraṇa)

瑜伽

关于本文和即将到来的阿育吠陀培训项目的更多信息，请联系

Dario: info@dariocalvaruso.com 🍷